பகவத் பாதை

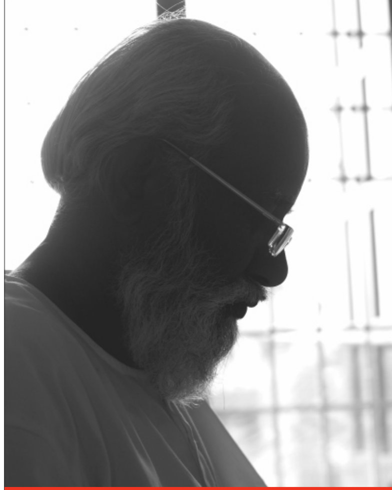
Sri Bagavath Mission
Flow with the Flow

Bagavath Path

இது ஒரு பகவத் மிஷன் வெளியீடு

பாதை - 1 | 2012 / மார்ச் | மலர் - 6

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்



Sri Bagavath

"Liberation is not an Experience. It is rather the freedom from all our Experiences".

- Sri Bagavath



Thought and Thinking

- Sri Bagavath

One aspirant once discussed with me about his problem.

He was working as a clerical staff, in a Government office. His superior officer once conducted a special meeting. While the meeting was in progress, unfortunately, his cell phone began to ring. He at once disconnected the call and afterwards switched off the phone itself. Anyhow the officer was very much angry with him. How could he attend the meeting without putting the cell phone in the silent mode? The officer accused him and transferred him to a far away place, as punishment. He got great mental agony. He felt that the mistake he committed was very little but the punishment, he was awarded, was too much. He struggled within himself thinking, how could the officer give him such a punishment, as if he had committed a serious offence. Since his agony persisted, he asked me whether there was any relief . We discussed.

The event which is giving agony, is already over. What we really have, is only the painful memory of the event. We do not like the event. Since the event has given us a shock, it also causes repeated thought about it. We have the thoughts about it unconsciously. We do not think about it consciously. We do not think about it willfully. The thoughts occur on their own. The thoughts renew our pain. The thoughts are real. The renewed pain is also real. But we are not bringing the thoughts. The occurrence of thoughts is not willful. It is automatic. It is natural. This is THOUGHT. It happens on its own. We are not responsible for it. There is no willful participation of ourselves.

After the occurrence of Thought, we begin to take part in our thought. We consciously evaluate the action taken by the officer. We think that the officer is not correct. "We should not leave him. We must teach him a lesson." – we consciously think like that. This is not Thought. This is THINKING.

If we think consciously, we develop a war within ourselves. Our thinking creates blood pressure. It disturbs our sleep. Then we also feel that our sleep itself is disturbed. It again complicates our thinking.

We do not consciously contribute anything to our Thought. But at the same time, we consciously contribute something to our Thinking. All thoughts happen on their own. The Thoughts happened on their own and the feelings or consciousness happened thereby, exist only for fraction of a second. As they appear on their own, they also disappear on their own.

But the case of Thinking is different. We create Thinking on our own. By our Thinking, we ourselves renew the Thought. We ourselves give life to the Thought before its disappearance.

The punishment, given to the aspirant, may be unreasonable. We may face it legally. We may prefer appeal over the order of transfer. They are external actions. We must do all the necessary remedial things externally. We have to think what we have to do externally. Otherwise we can not do anything externally.

There is nothing wrong if our thinking is related to our external action. But it is wrong if it is related to the events which is already over and if we think that the event should not have happened like this. If we think like that, it is the basic reason for all psychological problems. The thought about the event is natural. There is nothing wrong about it. They happen on their own. They happen unconsciously. Whatever happens on its own, will also disappear on its own. As the event is a kind of problem, it is natural for us to have repeated thoughts about it.

In the beginning we may have the thought for every five minutes. If we do not convert the Thought into Thinking, the force and the reccurrence of thought will go down slowly. Then the thought may occur for every ten minutes. And afterwards the thought may happen for every thirty minutes. Then the thought about the event may happen or may not happen repeatedly. In the course of time, we may even forget the event itself. On the other hand, if we convert the thought into thinking, it will not disappear on its own. It may express itself as anger or it may settle within us as feud or vengeance. If it were the thought alone, it will never become vengeance. Vengeance is more dangerous than feelings. Feelings express itself and disappear. But the vengeance will not disappear so easily. It will wait for the time to take revenge.

If we think, 'I will not leave him', repeatedly, it is recorded and settled within ourselves as vengeance. The person who misbehaved, may be a great one, commanding a high status. Then it is impossible for us to take revenge upon him. This impossibility creates distrust, impotence and the attitude of failure within ourselves. The person who feels his impotence repeatedly, will become a psycho patient. In the same way, there may be the chance for him to become a controversial person or even a terrorist. All these happen only because of our Thinking.

We have to think for our external activities. Thinking can be within our control. It must be used for our external actions. We have to use our thinking properly and legitimately. We should not do anything hastily, without proper thinking. Concerning with the external activities, there are good and bad. There are higher and lower. There are useful and useless. We have to think correctly. It is our moral, social duty. Then only our actions will be correct. Then only our life will be successful. We have to take the utmost care in our thinking.

But the case of THOUGHT is quite different. There is no good and bad. There is no good thought and there is no bad thought. Thought is thought. There is no classification as good and bad.

Once a physician came with his wife for their problem. The cause for their sorrow is really a pitiable one. They lost their only son, few months ago. The physician said, “It is the greatest sorrow in our life that we lost our only child. Somehow or other I have compromised myself. But my wife can not get back from her sorrow. Her sorrow has begun to affect her physically and psychologically. We consulted even a psychiatrist, but it did not help her. How shall we have to approach our problem?” The problem really is not the death of their child. Externally it is so. But the problem really is in THOUGHT and THINKING. We have discussed with them about their problem.

“The loss of your child is really a great sorrow in your life. So it is inevitable for us to have repeated thoughts about it and to have a deep agony thereby. There is no problem, if it is mere thought and the feeling caused thereby. We will have the real problem when we convert the Thought into Thinking….

“The sorrowful thoughts happen naturally and unconsciously. We at once begin to justify our thoughts and sorrow. 'The loss of child is the greatest loss. As a parent it is our duty to have sorrow. It is our expression of homage to the disappeared child. It is unjust if we do not express sorrow.' – We justify our thought and sorrow. Thereby we convert the thought into thinking…

“Thereby we do consciously participate in our unconscious thoughts. We ourselves accept our sorrow. Anyhow the sorrow is painful. We also feel that the pain of sorrow is also unbearable. The blood pressure raises to a greater extent. We think that our body or mind may collapse at any time. Here also we allow the thought to take the roll of thinking. Thereby we do consciously give life to our unconscious thought and feeling…

"Thoughts happen on their own. Whatever happens on its own will disappear on its own. Thoughts and the feelings happened thereby will also disappear on their own. We need not do anything to set them right. They become powerful, when we convert them into Thinking. When we struggle with our thoughts and emotions, we give life and strength to our problems, instead of conquering it. The repeated failure to control our problem, gives us psychological depression. In its turn it creates various psychological diseases. If we understand what Thought is and what Thinking is and if we do not interfere with the free movement of thoughts and emotions all our problems will be powerless."

..... Thus we have discussed the problem of Thought and Thinking with the physician and his wife.

In the case of the physician, the problem is purely psychological. They can't do anything about the disappearance of their child. They have no external duty. But in the case of the Government staff, he has to do something externally to cancel his transfer order. There is some duty for him to think and so he has to think.

But we are not sure that we can control all our external problems. Yet we have to do the necessary and possible things to solve the external problems. To that extent, we have to use our thinking. Afterwards we should not indulge ourselves in thinking to solve the external problem. If we indulge in thinking to solve anything which nobody can solve, it is again a psychological problem. All our psychological problems are solved when we leave them unattended. ★

?கேள்வி பதில்¿

கேள்வி : நான் என்னுடைய தொழில்துறையில் முன்னேற்றம் அடைவதற்காக 'Positive Thought' என்ற சுய முன்னேற்ற வகுப்பில் கலந்துகொண்டேன். சுயமுன்னேற்ற வகுப்பில் கொடுத்த பயிற்சி முறைகளை முறையாக மேற்கொண்டேன். நல்ல முன்னேற்ற எண்ணத்திற்குப் பதிலாக எதிர்மறையான 'Negative Thought' எண்ணங்கள் தோன்றுகின்றன. என்ன செய்வது? இதன் இயக்க உண்மை என்ன?

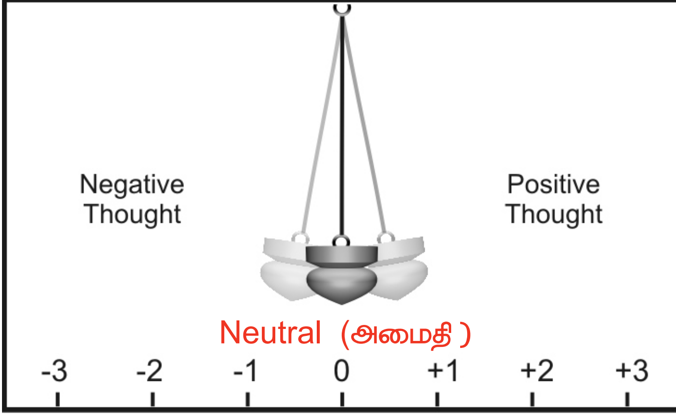
பதில் : ஓர் அன்பர் தனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை கூறினார். அவர் தொழில் துறையில் முன்னேற்றம் அடைவதற்காக சுயமுன்னேற்ற வகுப்பு (Positive Thought Approach)-ல் கலந்து கொண்டார். அந்த வகுப்பில் சுயமுன்னேற்றத்திற்கான பயிற்சி முறைகள் கொடுக்கப்பட்டன. அதன்படி, நீங்கள் சொந்தமாக வீடு வாங்கிவிட்டதாகவும், கார் வாங்கிவிட்டதாகவும், உங்கள் தொழிலில் கோடிக்கணக்கில் பணம் சம்பாதித்துவிட்டதாகவும், மனதிற்கு திரும்பத் திரும்பச் சொல்லி மனதில் பதிய வைக்கவேண்டும். மேலும் உங்கள் அலுவலகத்தில் கண்களில் படும்படி நீங்கள் விரும்பிய 'பங்களா' படம் ஒன்றையும், உங்களுக்குத் தேவையான கார் படம் ஒன்றையும், தொழிலில் பணம் சம்பாதித்துவிட்டதுபோல் தோற்றமுடைய உங்களின் படம் ஒன்றையும் வைத்துகொள்ளவும் கூறப்பட்டது. இப்படி தொடர்ந்து மனதில் திரும்பத் திரும்ப சொல்வதின் மூலமும், கண்களில் அடிக்கடி பார்ப்பதின் மூலமும் நாம் அந்தப் பொருளை அடைந்துவிடுவோம் எனக்கூறப்பட்டது.

அந்த அன்பரும், வகுப்பில் சொன்ன பயிற்சி முறைகளை முறையாக மேற்கொண்டார். சுயமுன்னேற்றக் கருத்துக்களை மனதில் பதிய வைத்தார். அலுவலகத்தில் தனக்குத் தேவையானவற்றை படத்தின் மூலமும் கண்களில் படும்படியும் வைத்துக்கொண்டார். தன்னுடைய தொழில் முதலில் ஓர் அளவிற்கு உயர்வு ஏற்பட்டது போல் தோன்றியது. நாட்கள் செல்லச் செல்ல தன்னுடைய வாசகங்களைக் கண்டு தனக்கே பயம் ஏற்பட்டது. சுயமுன்னேற்ற எண்ணத்தை மனதில் மேலும் தீவிரமாக பதிய வைப்பதின் மூலம் நிச்சயம் நாம் உயர்வடைவோம் என நம்பிச் செயல்பட்டார். பயிற்சி நேரத்தில் மிகவும் நன்றாக இருந்தது. எப்படியும் மனதில் ஏற்படும் Negative Thought-ஐப் போக்க Positive Thought ஐ தீவிரமாக பதிய வைப்பதின் மூலம் நிச்சயமாக நமது மனதில் Positive Thought மட்டுமே நிரந்தரமாக இருந்துவிடும். அதற்குமேல் நமக்கு எந்த பிரச்சனையும் இருக்காது என நம்பி முயற்சிகளை மேற்கொண்டார்.

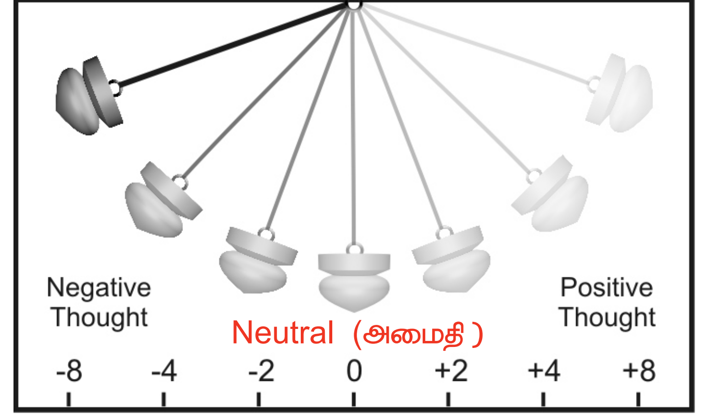
ஆனால் அவருக்கு பயிற்சியின் போது எந்த Negative thought-ம் இல்லை, மற்ற நேரங்களில் தோல்வி மனப்பான்மை, தேவையற்ற பயம், விரக்தி, எதிர்காலப்பயம், தூக்கமின்மை, மனம் அமைதியின்மை மேலும் உடல் நடுக்கம் வரை சென்றுவிட்டது. இப்போது அவருக்கு அவராக மனதில் பதியவைத்த Positive Thought எண்ணங்களை விட மன அமைதியை அடைந்தால் போதும் என்ற நிலைக்கு வந்துவிட்டார். அந்த நிலையில் தான் அவர் நம்மைத் தொடர்பு கொண்டார். அவருக்கு, பின் வருமாறு விளக்கம் கொடுக்கப்பட்டது.

நீங்கள் உங்கள் தொழிலில் முன்னேற்றமடைய வேண்டும் என்பது நியாயம் தான். அதற்கு உங்கள் தொழில்துறையைச் சேர்ந்த வல்லுனர்கள் பலர் இருப்பார்கள். அவர்களின் தொழில் நுட்பத்தையும், உங்கள் தொழில் துறையின் வளர்ச்சிக்கான நவீன தொழில் நுட்பத்திற்கான வழிமுறைகளைக் கற்றுக்கொள்வதன் மூலமும், நமது தொழில்துறை அனுபவத்தையும் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். நம்முடைய தவறுகள் என்று நமக்கு நன்கு தெரிந்தவற்றை நீக்கி, வளர்ச்சிக்கான தகுதிகளைச் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் நாம் தொழில் துறையில் ஆண்டுக்கு ஆண்டு படிப்படியாக உயர்வடைவோம். திரைப்படத்தில் ஒரு பாடலில் பணக்காரனாக மாறுவது போல் நம்முடைய நடைமுறை வாழ்வில் ஏற்படாது.

நமது மனம் அகம், புறம் என்ற இரண்டு வகையிலும் செயல்படுகிறது. உதாரணமாக நமது சுயமுன்னேற்ற எண்ணத்தைப் பதிய வைப்பது, Auto Suggestion, Positive Thought Approach போன்றவைகள் நமது அகத்தில் எப்படி செயல்படுகிறது என்பதை Pendulum உதாரணத்தின் மூலம் நாம் நன்றாக விளங்கிக்கொள்ள முடியும்.



தானாக இயங்கும் மனம் (சாதாரண மனம்)



நேர்மறை எண்ணங்கள் (Positive Thoughts) விதைக்கப்பட்ட மனம்

படம் - I எந்தவிதமான Positive Thought-ம் விதைக்கப் படாத சாதாரண மனம் எப்படிச் செயல்படுகிறது என்பதை இந்த பெண்டுலம் (Pendulum) காட்டுகிறது. நாம் நம்முடைய யதார்த்த வாழ்வில் சந்திக்கும் ஒவ்வொரு சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப இந்த பெண்டுலம் Positive Thought-ல் +1, +2, +3, என்று போகும். அதே நேரம் அதற்கு எதிரான Negative Thought -1, -2, -3 க்கும் போகும். அகத்தில் அது போக்கில் இயங்கும் இயக்கத்திற்கு விட்டுவிட்டால், அது தானாகவே சமன்பாட்டிற்கு வந்துவிடும். நாமாகச் செய்ய வேண்டியது புறத்தின் வளர்ச்சிக்கான செயலில் ஈடுபடுவது மட்டுமே.

படம் - II சாதாரணமாக இயங்கும் பெண்டுலம் (Pendulum)-த்தின் இயக்கத்தை படம்-1ல் பார்த்தோம். சாதாரண பெண்டுலத்தின் இயக்கத்தை Positive Thought, Auto Suggestion, சுயமுன்னேற்ற எண்ணம் போன்ற நமது முயற்சிகளினாலும், திரும்பத் திரும்ப பதிய வைப்பதினாலும், பயிற்சிகளைத் தீவிரப்படுத்தியதாலும், சாதாரணமான பெண்டுலத்தின் இயக்கத்தை இப்போது நாமாகவே வேகப்படுத்திவிடுகிறோம். அதனால் சாதாரணமாக எதிர்கொண்ட, பயம், தோல்வி, வெறுப்பு போன்றவை எல்லாம், அதீத பயம், நம்மால் முன்னேறவே முடியாது என்ற தோல்வி பயம், விரக்தி, தோல்வி மனப்பான்மை, அமைதியின்மை (Restless) என உடல் நடுக்கம் வரை உயர்ந்துள்ளது.

நாம் பெண்டுலத்தை நிறுத்த முயற்சி செய்தால், அது மேலும் இயங்கவே தொடங்கும், இங்கு நாம் என்ன தான் செய்வது? பெண்டுலத்தின் இயல்பான இயக்கம் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொண்டால் போதும். பெண்டுலத்துடன் ஆன நமது தொடர்பை எப்படி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டால் போதும். பெண்டுலத்தின் இயக்கத்தை நிறுத்த நாம் ஒன்றும் செய்யத் தேவையில்லை. நாம் சந்திக்கும் சூழ்நிலைக்குத் தகுந்தாற்போல் தானாகவே இயங்கும் இயக்கம் பெண்டுலத்தின் இயக்கம் ஆகும். அது தானாகவே இயங்கி தானாகவே அமைதியை நோக்கிச் செல்லும். நம் முயற்சி என்பது ஒரு துளியும் இங்கு கிடையாது என்பதை அந்த அன்பருக்குச் சொல்லப்பட்டது. அவரும் நன்றாகப் புரிந்து கொண்டார்.

அந்த அன்பர் தன்னுடைய பழைய சுயமுன்னேற்ற எண்ணம் Auto Suggestion, Positive Thought போன்றவற்றை பதியவைப்பதையும், தனக்கு தேவையான பொருட்களின் படங்களை கண்களில் படும்படி வைத்திருந்ததையும், எல்லா வசனங்களையும் எடுத்து எறிந்தார். நாட்கள் செல்லச் செல்ல உடல் நடுக்கம் குறைந்து, தூக்கமின்மையிலிருந்து தூக்கத்திற்கும், Restless லிருந்து Silence க்கும் சில மாதங்களில் சென்றார். மேலும் சிறிது நாட்களில் சாதாரணமாக எல்லா சூழ்நிலைகளையும் எதிர்கொள்ளும் தன்மைக்கு வந்தார்.

நாம் சந்திக்கும் ஒவ்வொரு சூழ்நிலைக்கும் ஏற்ப நமது மனதில் எப்படிப்பட்ட எண்ணம், உணர்வு உண்டாகும் என்பது நமக்குத் தெரியாது. எப்போது பெண்டுலம் அதன்போக்கில் ஆடிக்கொண்டு இருக்கிறது என்பதை நாம் தெரிந்து கொண்டால், அதன் இயக்கத்தை அதன் போக்கில் அப்படியே விட்டுவிட்டு, நாமாகச் செய்யகூடிய புறவிசயத்தில் மட்டும் கவனம் செலுத்தி சரியான செயலைச் செய்வதின் மூலம் வளர்ச்சி அடைய முடியும்.

நமக்குத் தண்ணீர் தாகம் இருந்தால், நாம்தான் எழுந்து தண்ணீர் இருக்குமிடத்திற்கு சென்று நாம் தான் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும். அதற்குப் பதிலாக, நாம் நம்முடைய தண்ணீர் தாகத்திற்காக மனதில் மட்டும் "தண்ணீர் குடித்தேன், குளிர்ச்சியாக இருக்கிறது. அருமையாக இருக்கிறது, நிறைவாக இருக்கிறது" என்று எத்தனை முறை சொல்வதனாலும் உண்மையாக தண்ணீர் குடித்ததாகாது.

"அகத்தை அப்படியே விட்டுவிட்டு, புறத்தை மட்டும் கவனித்தால் போதும்."

V.A.P. சரவணன், சேலம்.
செயலாளர், ஸ்ரீபகவத் மிஷன், செல் : 9994205880

ஆசிரியர் பகுதி

அன்பான வாசகர்களுக்கு, வணக்கம்.

'பகவத் பாதை' இதழ் சிறப்பாக வெளிவரவும், அதன் தரம் குறையாமல் வெளிவரவும் பலரும் வெளிப்படுத்தி வரும் கருத்துக்கள் வரவேற்கத் தக்கதாக உள்ளன.

'பகவத் பாதை'யை பொறுப்பாகக் கண்காணிக்கும் அன்பர்கள், இது மேலும் சிறப்புடன் செயல்பட வழிகாட்டுவார்கள் என்றே நம்புகிறோம்.

நன்கொடை சந்தாக்களை ஊக்கப்படுத்துங்கள். அதுவே இதழின் உயிர்நாடி. இதழ் தொடர்ந்து வெளிவருவதற்கு உத்திரவாதம். அதற்கும் கூட அன்பர்கள் பொறுப்பெடுத்துக் கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

ஐயா அவர்கள் தற்பொழுது சென்னையில் தங்கியுள்ளார்கள். இது அனைவரும் எளிதில் சென்றடையக் கூடிய இடம். 2013, மார்ச் முடிய சென்னையில் தங்கியிருக்க உள்ளார்கள். ஐயாவை நேரில் சந்தித்து உரையாடித் தெளிவு பெற விரும்பும் அன்பர்கள் இதனை பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். நண்பர்களுக்கும் தெரிவிக்கலாம்.

அவரை சந்திக்கச் செல்லும் முன் செல் : 99442-15677 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொண்டு உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு செல்லுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

மேலும் ஐயாவை தங்கள் ஊர்களுக்கே அழைத்து சத்சங்கம் நடத்த விரும்புபவர்கள், ஒரு பொது சத்சங்க கூட்டமாகவோ (Public Meeting) அல்லது குறைந்தது ஐம்பது நபர்கள் கொண்ட தனி சத்சங்க கூட்டமாகவோ (Personal Meeting) நடத்தலாம்.

அவ்வாறு நடத்த விரும்புபவர்கள் மூன்று மாதத்திற்கு முன்பே தெரிவிக்க வேண்டுகிறோம்.

மேலும் "பகவத் பாதை" இதழுக்காக உங்கள் கட்டுரைகளை அனுப்புங்கள். கருத்துக்களை எழுதுங்கள். ஞானத்தைப் பரப்புங்கள். ஞானத்தைப் பரவச் செய்யும் பகவத் மிஷனின் பணியில் பங்கு கொள்ளுங்கள்.

வணக்கங்களும், வாழ்த்துக்களும்.

ஆசிரியர் - A. செந்தில்நாதன், 99421 81933

ஜென்கதை

மரணமே வா!

ஒரு ஜென் குருவுக்கு தொண்ணூற்று ஆறு வயதாகி விட்டது. நடமாட முடியவில்லை. கண்கள் ஒளிமங்கிப் போய்விட்டன. படிக்கவும் முடியவில்லை. சீடர்களுக்கு உபதேசம் செய்யக்கூட முடியவில்லை.

இனி உயிர்தாங்கி இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்ற முடிவுக்கு வந்தார் ஞானி. உடனே சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட்டார்.

சீடர்களுக்கு விஷயம் விளங்கி விட்டது. மரணம் அங்கே யாருக்குமே பிரச்சனை இல்லை. அது இயல்பான விஷயம். ஜென்னில் மரணம் துக்கமல்ல, திருவிழா

இருந்தாலும், குரு இப்போது இப்படி உண்ணாவிரதம் ஆரம்பித்திருக்க வேண்டாம் என்று தோன்றியது சீடர்களுக்கு.

அப்போதுதான் கடுமையான பனிக்காலம் ஆரம்பமாகியிருந்தது. குரு ஒரு மாதத்தில் உயிர்விடக்கூடும். பனிக்காலத்தில் எல்லாரும் வந்து சேர்வதற்கும், சவச் சடங்குகள் செய்வதற்கும் மிகவும் சிரமமாக இருக்கும்.

அதனால் அவர்கள் குருவிடம் சென்றார்கள்.

"சுவாமி! நீங்கள் எடுத்திருக்கும் முடிவை அறிந்து கொண்டோம். இப்போது 'காரியம்' நடந்துவிட்டால் எல்லாருக்குமே சிரமம். இந்தப் பனிக்காலம் போன பிறகு வைத்துகொள்ளக் கூடாதா? அதுதான் சிறப்பாகச் செய்ய வசதியாக இருக்கும். பேசாமல் சாப்பிடுங்கள்!" என்று கேட்டுக்கொண்டார்கள்!

குரு பெரிதாகச் சிரித்தார். சீடர்களின் வேண்டுகோளை ஏற்றுக்கொண்டார். உணவு உண்டார்.

ஆனால், கவனமாக இருந்து பனிக்காலம் முடிந்ததும் சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விட்டார்!

எல்லாருக்கும் சௌகரியமான நாளில் விடைபெற்றார்!

"புரிந்தவன் எல்லாவற்றையும் ஏற்றுக்கொள்வான்"



நன்கொடைச் சந்தா செலுத்த விரும்புபவர்கள், ரூ.100/-க்கான சேலத்தில் செல்லத்தக்க Cheque/DD/MO-வை SRI BAGAVATH MISSION என்ற பெயருக்கு எடுத்து கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

31, இராமலிங்கசாமி தெரு, அம்மாபேட்டை, சேலம் - 636 003. தமிழ்நாடு, இந்தியா. தொடர்புக்கு : 97891 65555, 99942 05880.

மனம் என்னும் மாமருந்து

1981 ஆம் ஆண்டில் அமெரிக்க விமானத்தை இயக்கிக்கொண்டிருந்த மோரீஸ் விபத்தில் சிக்கிக்கொண்டார். விமானம் வெடித்ததில் அதில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்த பயணிகளில் பலர் மரணமடைந்தனர். கடும் காயங்களுடன் சுயநினைவின்றி கண்டெடுக்கப்பட்ட பைலட் மோரீஸ் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். அவருடைய முதுகெலும்பு, கழுத்தெலும்புகள் முறிந்திருந்தன. உதரவிதானம் பாதிக்கப்பட்டிருந்ததால் அவரால் சுவாசிக்க முடியவில்லை. தொண்டை கடுமையான காயங்களுக்கு ஆளானதால் தண்ணீர் குடிக்கவும், விழுங்கவும் முடியவில்லை. உடல்முழுதும் எலும்புகள் முறிந்தும், தசைகள் செயல் இழந்தும் இருந்தன. சுயமாக கண் விழிகளை இமைக்க மட்டுமே முடிந்த அவருடைய உடல் இனி உயிர் வாழத் தகுதியற்றது என்று மருத்துவர்கள் முடிவு செய்தார்கள். ஏராளமான கருவிகள் அவர் உடல் முழுவதும் பொருத்தப்பட்டு "இப்படியே தொடரலாம்; ஆனால் இமைப்பதைத் தவிர அவரால் வேறொன்றும் செய்ய முடியாது" என்று கூறி மருத்துவம் அவரைக் கைவிட்டது.

இப்போது எல்லோரையும் போல ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மோரீஸின் பெயர் மோரீஸ் குட்மேன். மரணத்திலிருந்து மருத்துவத்தின் உதவியின்றி தப்பிவந்த அதிசய மனிதர் என்று அழைக்கப்படுகிறார். இப்போது அவருடைய முழுநேர வேலை, தான் உணர்ந்த மனதின் ரகசியங்களை அனைவருக்கும் கற்றுத்தருவதுதான். உடலை இயக்குவதில் மனம் பெரும் பங்கு வகிப்பதை உணர்ந்து கொண்ட மோரீஸ் குட்மேன் தன் மன இயக்கத்தை உணர்ந்து கொண்டதன் மூலம் உடல் இயக்கத்தைச் சீராக்க உதவினார். மருத்துவர்களால் தேற்ற முடியாது என்று கூறப்பட்ட சில மாதங்களிலேயே முழு ஆரோக்கியத்திற்குத் திரும்பினார். "என்னை மருத்துவர்கள் கைவிட்டார்கள். ஆனால் மனம் என் வசம் இருந்தது. என்னால் சிந்திக்க முடிந்தது. என்னைப் பற்றி மருத்துவம் என்ன நினைத்தது என்பதை விட என்னைப் பற்றி நான் என்ன நினைத்தேன் என்பதுதான் முக்கியமானது. உங்கள் மனம் உங்கள் கைவசம் இருந்தால் நீங்கள் செய்ய முடியாதது எதுவுமில்லை" என்று கூறும் மோரீஸ் குட்மேன் இப்போது உலகின் மிக முக்கியமான தன்னம்பிக்கை உரையாளர்களில் ஒருவர்.

இதே போன்ற அற்புத மனிதர்தான் அயர்லாந்தில் பிறந்து, அமெரிக்காவில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்த டாக்டர் ஜோசப் மர்பி உளவியலில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றிருந்த மர்பி தன் இளம் வயதில் தெற்காசிய நாடுகளின் மதங்களைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டிருந்தார். உளவியல் சார்ந்த புதிய கருத்துக்களை நோக்கி அவர் நகர்ந்து கொண்டிருந்த காலத்தில் அவர் தோல் புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டார் உடலைப் பற்றிய கவனமின்றி அவர் தொடர்ந்து கொண்டிருந்த ஆராய்ச்சியின் இறுதியில் டாக்டர் மர்பி கைவிடப்பட்ட புற்றுநோயாளிகளில் ஒருவராக மாறினார். அவர் தன்னுடைய உடலை கவனிக்கத்துவங்கிய போது தோல் புற்றுநோய் முற்றிய நிலையில் மருத்துவமனையில் இருந்து வெளியேற்றப்பட்டார்.

புற்றுநோய் படிப்படியாக மோசமான நிலையில் பாதிரியார் ஒருவரைச் சந்தித்தார் மர்பி. அவர் கூறினார் "ஒரு கைக்கடிகாரத்தை ஒருவர் உருவாக்குகிறார் என்றால் அது உருவாக்கப்படுவதற்கு முன்பு அதைப்பற்றிய தெளிவான எண்ணம் அவருக்கு இருந்திருக்கும். அதே கடிகாரம் பின்னால் பழுதடைந்தாலும் அந்த தெளிவான எண்ணத்தால் அதை அவரால் சரியாக்கிவிட முடியும் அல்லவா?" இந்த உவமை மர்பிக்கு மனதைப் பற்றிய தெளிவைக் கொடுத்தது. மனது உடலின் இயக்கத்தில் பெரும் பங்காற்றுகிறது என்றால் மனதின் தெளிவு உடலின் தெளிவாக மாறும் என்பதை டாக்டர் மர்பி உணர்ந்தார். மூன்றே மாதங்களில் எவ்விதமான மருத்துவத்தின் உதவியும் இன்றி தோல் புற்று நோயிலிருந்து முழுமையாகக் குணமடைந்தார் மர்பி. "புற்றுநோய் எப்படி குணமானது என்பது என் மருத்துவருக்கு வேண்டுமானால் அற்புதமாக இருக்கலாம். ஆனால் என் மனதைப் பொறுத்தவரை குணமாதல் என்பது இயல்புதான்" என்கிறார் டாக்டர் மர்பி. அவருடைய முப்பதிற்கும் மேற்பட்ட உளவியல் நூல்கள் இன்றைய நவீன உளவியலின் போக்கையே திசை மாற்றியிருக்கின்றன. இப்போது நவீன உளவியல் கொள்கையை உலகம் முழுக்கக் கொண்டு சேர்க்கிறார் மர்பி.

என்னதான் நடக்கிறது நம் உடலில்? உடலுக்கும் மனதுக்கும் அப்படி என்ன தொடர்பு?

உடல் என்பது தன்னைத்தானே தகவமைத்துக் கொள்ளும் ஒரு அற்புத உயிரமைப்பு. அதிலும் மனித உடல் உலகில் உள்ள எல்லா உயிரினங்களை விடவும் பரிணாம வளர்ச்சியின் உச்ச கட்டமாகத் தோன்றிய உயிரினம். டார்வினின் பரிணாமக் கொள்கை பேசும் மிக முக்கிய விஷயங்களில் ஒன்று தகவமைப்பு. புறச் சூழ்நிலைகளுக்குத் தகுந்தவாறு நம் உடல் தன்னைத்தானே தகவமைத்துக் கொள்கிறது. புற மாற்றங்களின் போதும், நம் நடவடிக்கைகளின் போதும், உடலில் உருவாகின்ற கழிவுகளையும் உடலே வெளியேற்றுகிறது. இப்படி வெளியேற்றும் போது உடல் உள்ளுறுப்புகளில் தோன்றும் பலவீனத்தையும் உடலே சரிசெய்து கொள்கிறது. அது மட்டுமல்ல. தனக்குத் தேவையான ஒவ்வொன்றையும் (வைட்டமின், மினரல், கால்சியம், இன்ன பிற சத்துக்கள்) தனக்குக் கிடைக்கிற சாதாரண உணவுகளில் இருந்தே உருவாக்கிக் கொள்கிறது. நாம் வெளியில் இருந்து உடலுக்குக் கொடுக்கும் செயற்கை சத்துக்களுக்கும் உடலே உருவாக்கிக் கொள்ளும் இயற்கை சத்துக்களுக்கும் எந்த சம்பந்தமும் இல்லை. ரசாயனத்தால் செய்யப்பட்ட செயற்கைச் சத்துக்களை உடல் கழிவுகளாக மட்டுமே பார்க்கிறது.

இதையெல்லாம் கடந்து உடலுடைய நிறைவான வேலை உள்ளுறுப்புகளை மறு உருவாக்கம் செய்வது. உடலின் ஒவ்வொரு செல்லையும் அதனுடைய ஆயுள் முடிந்தவுடன் புதிய செல்களாக மாற்றுகிறது நம் உடல். உடலின் ஒவ்வொரு உள்ளுறுப்பும் குறிப்பிட்ட காலத்தில் முழுமையாக புதிதாக்கப்படுகிறது. சரி. அப்படி உடல் புதிதாக்கப்பட்டால் குறிப்பிட்ட காலததில் உடலில் உள்ள எல்லா நோய்களும் மறைந்து விடவேண்டும் அல்லவா? அப்படியென்றால் உலகில் எல்லோருக்குமே நோய்கள் சரியாகிவிட வேண்டுமே? இங்கேதான் நாம் ஒன்றை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். உடலுடைய புதுப்பிப்பு பணி என்பது இயல்பாக நடந்து கொண்டேயிருக்கும்.

உடலுடைய இயல்பான இயற்கையான புதுப்பிப்பு இயக்கத்தில் யாரெல்லாம் குறுக்கிட வில்லையோ அவர்களுக்கெல்லாம் நோய் தானாக சரியாகிவிடும். இயக்கத்தில் குறுக்கிடுவது என்றால் என்ன? உடலின் கழிவு வெளியேற்றத்தை தடை செய்வது, ரசாயன மருந்துகளைச் சாப்பிடுவது, செயற்கைச் சத்துக்களை உண்பது போன்றவைதான் நம் குறுக்கீடுகளாகும். அது மட்டுமல்ல; உடலின் இயல்பான தேவைகளான பசி, தாகம், தூக்கம், ஓய்வு போன்றவற்றை புறக்கணித்து நம் இஷ்டம்போல் செய்வதும் குறுக்கீடுதான். பசிக்கிற போது சாப்பிடாமல் பசியில்லாத போது சாப்பிடுவது, பசிக்கிற அளவை விட அதிகமாகச் சாப்பிடுவது, தாகமில்லாமல் லிட்டர் லிட்டராக தண்ணீர் அருந்துவது, தாகமிருக்கும் போது தண்ணீர் அருந்தாமல் இருப்பது அல்லது தண்ணீருக்கு பதிலாக சுவையூட்டப்பட்ட பானங்களை அருந்துவது, இரவுகளில் தூக்கத்தை புறக்கணிப்பது, ஓய்வு தேவைப்படும் போது உடல் உழைப்பை அதிகப்படுத்துவது போன்றவை எல்லாம் நம்முடைய தினசரி நடவடிக்கைகளாக உள்ளன. இப்படி இயற்கைக்கு மாறான நடவடிக்கைகள் உடலின் இயல்பான இயக்கத்தைப் பாதிக்கின்றன. ஆரோக்கியமாக உருவாக வேண்டிய செல்கள் பலவீனமாக, பழைய நோய்க்கூறுகளுடன் உருவாகின்றன. ஆக நம்முடைய எல்லா தொந்தரவுகளுமே உடலுடைய இயல்பான இயக்கத்துக்குக் கட்டுப்பட்டவை. அவை புறச்சூழல்களுக்கு ஏற்றாற்போல் தானாகத் தோன்றித் தானாக மறைபவை. நம்முடைய 'பொறுப்பான' குறுக்கீடுகளால் நோய்களாக உடலில் தங்கி விடுகின்றன.

பகவத் ஐயா அவர்களின் மனம் பற்றிய விளக்கத்தை இங்கே நினைவு படுத்திக்கொள்ளுங்கள். மனதில் ஏற்படும் எல்லா உணர்ச்சிகளும் புறச்சூழல்களை தகவமைப்பதற்காக தானாகவே ஏற்படுபவை. அவற்றை நாம் சரிசெய்ய வேண்டியதில்லை. அப்படி சரிசெய்கிறோம் என்ற போர்வையில் மனதின் இயக்கத்தில் நாம் குறுக்கிடுகிற போது உணர்ச்சிகள் தங்கிவிடுகின்றன. கால நீட்சியடைகின்றன. ஆக மனதும், உடலும் வெவ்வேறானவை அல்ல. இரண்டின் இயங்கு முறைகளும் ஒரே மாதிரியானவைதான். நாம் உடலின், மனதின் மாறுதல்களை வெறுமனே புரிந்து கொள்வது மட்டுமே அதனுடைய தீர்வாக அமையும். மனதைப் பொறுத்த வரை அமைதியடைகிறது. உடல் தன் ஆரோக்கியத்தை அடைகிறது.

அதெல்லாம் சரி. இப்படி இயற்கையான முறையில் வாழ்வதால் நோய்கள் வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் ஏற்கனவே வந்துவிட்ட நோய்களை என்ன செய்வது? ஏற்கனவே இருக்கின்ற தொந்தரவுகள் என்பவையும் உடலால் செய்யப்படுகின்ற தகவமைப்பு வேலைதான். அதற்காக புதிதாக ஒன்றும் செய்யவேண்டியதில்லை. உடலை அதன் போக்கில் அனுமதிப்பதோடு, இயற்கையான வாழ்வியல் முறைக்குத் திரும்புவதுதான் ஆரோக்கியம் பெற ஒரே வழி.

இந்த முறைகளைக் கடைபிடிப்பதால் மட்டும் முன்பு நாம் பார்த்த மோரீஸ் குட்மேனைப் போலவோ, மார்பியைப் போலவோ அற்புத குணங்களைப் பெற முடியுமா? அப்படி பெற வேண்டுமானால் மேற்கண்ட விஷயங்களைக் கடைபிடிப்பது மட்டுமின்றி மனதின் இயக்கத்தையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மனதின் இயல்பைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் உடலின் முழு சக்தியையும் நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும். இதனை அமெரிக்க மரபியல் விஞ்ஞானி டாக்டர் ப்ரூஸ் லிப்டனின் சமீபத்திய கண்டுபிடிப்புகள் நிரூபித்து வருகின்றன. நம் உடலின் செல்கள் மட்டுமல்ல அதற்குள் உருவாகும் ஜீன்களும் கூட நம் மன இயல்புக்கு கட்டுப்பட்டவை என்பதுதான் மரபியலின் இன்றைய கண்டுபிடிப்பாகும்.

நம் உடலுடைய முழு சக்தியையும் தொந்தரவுகளின் பக்கம் திருப்பி எவ்வாறு நாம் ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவது என்பதைப் பார்ப்போம்.

நம் உடலின் ஆரோக்கியத்தை நிலைப்படுத்துகிற வேலையை பராமரிப்பு சக்தி (இதைத்தான் மருத்துவர்கள் எதிர்ப்பு சக்தி என்று அழைக்கிறார்கள்) செய்து வருகிறது. நம் உடல் செல்களில் புறச்சூழல் காரணமாக ஏற்படுகிற ஏற்றத்தாழ்வுகளை பராமரிப்பு சக்தி சமநிலைப் படுத்துகிறது. இந்த பராமரிப்பு சக்தியின் ஒரே வேலை சமநிலைப் படுத்துவதுதான். சமநிலைப் படுத்துவது என்பது உடல் சார்ந்தது மட்டுமல்ல; மனம் சார்ந்ததும் தான். நம் உடலின் பராமரிப்பு சக்தி மனச் சமநிலை தவறினாலும், உடல் சமநிலை தவறினாலும் அதை சமப்படுத்துகிறது.

உடல் சமநிலை தவறுவது என்பது தகவமைப்பு வேலை நடைபெறும் போது நமக்கு ஏற்படும் தொந்தரவுகள் தான் என்பது புரிகிறது. ஆனால் மனச் சமநிலை தவறுவது என்றால் என்ன?

மனச்சமநிலை தவறுதல் என்பது உணர்ச்சிவசப் படுவதைத்தான் குறிக்கிறது. உணர்ச்சிகள் என்பவை புறச் சூழல்களால் தானாகத் தோன்றி தானாக மறைபவை; அதாவது மனதுடைய தகவமைப்பு. (இன்னும் விரிவாக அறிய பகவத் ஐயாவின் "கவலைகள் அனைத்திற்கும் தீர்வு" நூலை வாசியுங்கள்). அப்படித் தானாகத் தோன்றுகிற உணர்ச்சிகளை சரிசெய்கிறோம் பேர்வழி என்று நாம் பொறுப்பெடுத்துக் கொள்ளும் போது, அந்த உணர்ச்சிகள் நிலைத்து விடுகின்றன. இதைத்தான் கிராமங்களில் உணர்ச்சி வசப்படுதல் அல்லது "உணர்ச்சியின் வசம் நாம் போய்விடுவது" என்று கூறுவார்கள்.

ஒரு தொந்தரவு ஏற்படுகிற போது பராமரிப்பு சக்தி உடலை சமநிலைப்படுத்த தயாராகிறது. நம் உடலில் தொந்தரவுகள் ஏற்படுகிற போது நம் மனநிலை என்னவாக இருக்கும்? இது கேன்சராக இருக்குமோ? இது சர்க்கரையாக இருக்குமோ? என்ற பயம் ஏற்பட்டு மனப்பதட்டம் வந்து விடுகிறது. இந்த பய உணர்ச்சியை நாம் நொடிக்கு நொடி புதுப்பித்துக் கொள்கிறோம். இப்போது மனச்சமநிலையும் குலைந்து விடுகிறது. உடலில் ஏற்படும் ஒரு தொந்தரவு அதைப்பற்றிய நம் புரிதல் இன்மையால் மனச் சமநிலையையும் பாதிக்கிறது. இப்போது பராமரிப்பு சக்தி என்ன செய்யும்?



இப்படி பராமரிப்பு சக்தி உடலையும், மனதையும் சமப்படுத்த இரண்டாகப் பிரிகிறது. பொதுவாக பராமரிப்பு சக்தி உடலை விட மனதிற்குத் தான் அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கிறது. உடல் பாதிப்பு எந்த அளவில் இருந்தாலும், மனப்பாதிப்பின் தன்மையைப் பொறுத்துத்தான் பராமரிப்பு சக்தி வேலை செய்கிறது. மனச்சமநிலை தீவிரமான அளவு பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் உடல் ஆரோக்கியத்தை இரண்டாம் பட்சமாகக் கருதி மனதை நிதானப் படுத்தும் வேலையில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்கிறது பராமரிப்பு சக்தி.

இந்த பராமரிப்பு சக்தியை நாம் உடலை நோக்கி முழுமையாகத் திருப்பிவிட்டால் என்ன நடக்கும்? உடல் உள்ளுறுப்புக்களின் தகவமைப்பு மிக வேகமாக நடக்கும்; உடல் ஆரோக்கியத்திற்குத் திரும்பும். ஆனால் அப்படி எவ்வாறு உடலை நோக்கித் திருப்பி விடுவது?

மிகச் சுலபம்தான். உடலுடைய சமநிலைக்குலைவு என்பது இயற்கையானது. அதனை நம் முயற்சியால் மாற்ற இயலாது. மாறாக அது உடலின் தகவமைப்பு தான், கழிவுகளின் வெளியேற்றம் தான் என்பதை நாம் அறிவுப்பூர்வமாக புரிந்து கொண்டால் என்ன நடக்கும்? உடல் சமநிலைக்காக புரிதலோடு காத்திருப்போம். இப்போது மனநிலையின் தன்மை என்னவாக இருக்கும்? உடல் மாறுதல்கள் இயற்கையானவை என்று புரியும்போது மனம் சமநிலை தவறுவதில்லை. அதைப்பற்றிய பயம் ஏற்படுவதில்லை. "என்னுடைய உடல் என்னை சரி செய்து கொண்டிருக்கிறது" என்பதை நம்மால் உணர முடியும். இப்போது பராமரிப்பு சக்தி நூறு சதமும் உடலை நோக்கி திருப்பிவிடப்படுகிறது. உடல் மிக வேகமாக தன்னைத் தகவமைத்துக் கொண்டு, புதுப்பித்துக் கொள்கிறது. மோரீஸ் குட்மேனைப் போலவும், டாக்டர் மார்பியைப் போலவும் எல்லோராலும் புரிதலால் நோய்களை வெல்ல முடியும்.

உடல் ஆரோக்கியத்தில் நம்முடைய பங்கு என்பது அதனைப் புரிந்து கொள்வதுதான். அதனுடைய இயக்கங்களில் குறுக்கிடுவது அல்ல. இயற்கையான பழக்கவழக்கங்கள், உடலைப் பற்றிய புரிதல் ஆகியவை மனிதகுல ஆரோக்கியத்தின் மிக முக்கியமான அம்சங்கள். இவற்றைத் தவற விடுகிற மருத்துவங்களால் உடல் நலத்தை மீட்க முடியாது.

ஹீலர். அ. உமர் பாரூக், M.Acu.,D.Ed(Acu).,
அக்குபங்சர் கல்விக்குழு உறுப்பினர்,
தமிழ்நாடு திறந்தநிலைப் பல்கலைக்கழகம் மற்றும்
பெரியார் மணியம்மை பல்கலைக் கழகம்
Cell : 94880-11505 E-mail : drumarfarook@gmail.com

ஐயாவுடைய நிகழ்ச்சி

30-03-2012 முதல் 01-04-2012 வரை	- ஆனைக்கட்டி
02-04-2012 முதல் 03-04-2012 வரை	- கோயமுத்தூர்
04-04-2012 முதல் 30-04-2012 வரை	- சென்னை

மேலும் விபரங்களுக்கு :

திரு. ஜீவமணி 97891 65555 — திரு. சரவணன் 99942 05880 — திரு. ஆனந்தகுமார் 98422 31582

இலவச Download

ஸ்ரீ பகவத் ஐயாவின் தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலப் புத்தகங்கள் அனைத்தையும், ஸ்ரீ பகவத் மிஷன் வெளியீடான "பகவத் பாதை" மாத இதழையும் www.pravaagam.org என்ற இணைய தளத்திலிருந்து இலவசமாக Download செய்து கொள்ளலாம்.

பொதிகை, சங்கரா, கலைஞர் ஆகிய தொலைக்காட்சிகளில் **அய்யா** அவர்கள் ஆற்றிய வீடியோ உரைகள் மற்றும் தமிழ், ஆங்கிலம், கேள்வி-பதில் வீடியோ உரைகளையும் http://shribagavath.blogspot.com. http://bagavathayya.blogspot.com- ஆகியவற்றில் காணலாம்.

இந்த வசதியை உங்கள் நண்பர்களுக்கும் தெரியப்படுத்தி பயன்பெற உதவுமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

ஸ்ரீ பகவத் மிஷன்

குறிப்புகள்

நீங்கள் இம்மாத இதழை மாதந்தோறும் உங்களின் e-mail மூலம் பெறுவதற்கு உங்கள் e-mail ID தொலைபேசி எண், அலைபேசி எண் மற்றும் வீட்டு முகவரியையும் கீழ்க்கண்ட e-mail-ல் பதிவுசெய்வது அவசியம்

bagavathpathmonthlymagazine@gmail.com (or) jeevamani@pravaagam.org

நமது இதழை விரும்பிப் படிக்கக்கூடிய அன்பர்களின் முகவரிகளை அனுப்பிவையுங்கள்.

ஸ்ரீபகவத் அவர்களின் நூல்கள்

1.	நீங்களும் ஞானியாகலாம்	– ரூ.	40
2.	கவலைகள் அனைத்திற்கும் தீர்வு	– ரூ.	100
3.	ஞானமலர்வு	– ரூ.	15
4.	தியானத்தை விடு ! ஞானத்தைப் பெறு !	– ரூ.	90
5.	சும்மா இரு	– ரூ.	30
6.	நான் யார் ?	– ரூ.	20
7.	சூன்யப் பிரவாஹம் (ஆனந்தகுமார்)	– ரூ.	65
8.	ஞானப் பட்டறை	– ரூ.	60
9.	ஆன்மாவைத் துறந்து ஆன்மாவாக இரு	– ரூ.	60
10.	தேடிப்போக வீடு இல்லை	– ரூ.	30
11.	ஸ்ரீ பகவத் பார்வையில் ஜென் கதைகள்	– ரூ.	40
12.	சத் தரிசனம்	– ரூ.	60
13.	ஆகாமிய கர்மா	– ரூ.	60
14.	ஞான விடுதலை	– ரூ.	50
15.	ஆன்ம ஞான ரகசியம்	– ரூ.	60
16.	அனுஷ்டான ஆன்மீகம்	– ரூ.	150
17.	தீய பழக்கங்கங்களை விடமுடியுமா?	– ரூ.	10

English Books

1.	Don't Delay Enlightenment	– ரூ.	100
2.	Give up Meditation ! Get Enlightenment !	– ரூ.	300
3.	Renounce God ! Be God !	– ரூ.	200
4.	Absolute Reality	– ரூ.	150

All English Books are Available in Higgin Bothams Book Stores

Audio Books

1.	ஞான விடுதலை	– ரூ.	150
2.	நீங்களும் ஞானியாகலாம்	– ரூ.	100
3.	Don't Delay Enlightenment	– ரூ.	150
4.	ஞான மலர்வு – ஐயா உரை	– ரூ.	100
5.	கர்ம வினைகளுக்கு அறிவியல் ரீதியான பரிகாரங்கள் – ஐயா உரை (Video)	– ரூ.	100

Hr. பாஸ்கர் அவர்களது புதிய வெளியீடான "அனடமிக் செவி வழி தொடு சிகிச்சை 2012" என்ற நூல் கிடைக்கும். விலை. ரூ. 200/–

நூல்களைப் பெற :

ப்ரவாகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்

31, இராமலிங்கசாமி தெரு, அம்மாப்பேட்டை, சேலம்-636 003. தமிழ்நாடு, இந்தியா

தொடர்புக்கு : 97891 65555, 99942 05880.

Book packet containing printed books

To

If undelivered please return to:



SRI BAGAVATH MISSION
31, Ramalingasamy Street, Ammapet,
Salem - 636 003. Tamilnadu,INDIA.
Dr. N. Kailasam : 94432 90559,
V. A. P. Sharavanan : 99942 05880
www.pravaagam.org, www.sribagavath.org
E-mail : sribagavathmission@gmail.com

Published by Shri.V.A.P.Sharavanan on behalf of the Sri Bagavath Mission, 31, Ramalingasamy Street, Ammapet, Salem - 636 003. Tamilnadu,INDIA.
Printed by Sri Jayavel Press, Gandhi Maidanam, Ammapet, Salem - 636 003. Editor : Shri. A.Senthilnadhan, cell : 99421 81933.